

بسم الله الرحمن الرحيم

روزه

و پژوهش‌های علمی...

تهیه شده در: «رد شبهات ملحدین»



توجه: این مقاله که در مجله‌ی بریتانیایی تغذیه منتشر شده است دقیقاً "ماه رمضان" را که در کشورهای مسلمان روزه گرفته میشود مورد بررسی قرار داده است. عده‌ای از آتئیست‌ها در مقابل متون منتشر شده درباره‌ی فواید روزه موضع گرفته و ادعا میکردند منظور دانشمندان از روزه آن چیزی نیست که مسلمانان در ماه رمضان انجام میدهند. اما این مقاله دقیقاً روزه گرفتن در خود "ماه رمضان" در کشورهای مسلمان را مورد بررسی قرار داده و دیگر آتئیست‌ها هیچ بهانه‌ای نخواهند داشت.

دستگاه گردش خون و بیماری‌های قلبی.

با وجود اینکه ما مسلمانان ماه رمضان را بخاطر اجرای امر خداوند متعال روزه می‌گیریم نه به خاطر منفعت دنیوی محض اما وظیفه‌ی خود دانستیم که به مناسبت آمدن این ماه پُرفضیلت، پژوهش‌های علمی‌ای که انجام پذیرفته و فضیلت دنیایی و مادی خداوند بر ما در این ماه مبارک را بیان می‌دارند مطرح نماییم. پس با نام الله آغاز می‌کنیم:

مجله‌ی بریتانیایی تغذیه که در زمینه‌ی علوم تغذیه جزو ۱۸ مجله‌ی برتر دنیا است، پژوهشی پیرامون فوائد بزرگ روزه‌ی رمضان بر قلب و عروق خونی منتشر نمود. دانشمندان تحقیقی درباره ارزیابی میزان تاثیر روزه‌ی رمضان بر قلب و عروق خونی انتشار دادند، و بدین نتیجه رسیدند که روزه‌ی رمضان نقش مهم و بزرگی در بهبود گردش خون (قلب و عروق خونی) ایفا می‌کند. این پژوهش بر روی ۸۲ نفر که پیشتر مبتلا به بیماری‌های قلبی بودند انجام پذیرفت، بدین گونه که قبل و بعد از روزه گرفتن رمضان روی آنان آزمایشاتی انجام شد سپس نتایج آزمایشات در میدان سنجش و مقایسه قرار گرفت، و به این نتیجه رسید که:

۱. پس از روزه‌ی رمضان، نشانه‌های خطورت ابتلا به بیماری‌های انسداد شرایین اکللی قلب کاهش یافت.
۲. حالت کامل خون رو به بهبودی نهاد چرا که گلبولهای قرمز و سفید و پلاکتهای خونی افزایش پیدا کرد.
۳. نسبت لیپوپروتئین نوع مفید برای جسم (HDL) بعد از روزه‌ی رمضان افزایش یافت.



No_Atheism



Islamway ۱۴۳۴



No_Atheism



No-Atheism.net

۴. نسبت کلسترول خون پس از روزه کاهش پیدا کرد و نسبت لیپوپروتئین از نوع غیرمفید (LDL) کاهش یافت.

۵. فشار خون و وزن بدن کاهش پیدا کرد طوری که سبب بهبود کارکرد دستگاه گردش خون شد.

بنابراین دانشمندان نتیجه گرفتند که روزه‌ی رمضان "significant improvement" دستگاه گردش خون در انسان (قلب و عروق خونی) را بهبود می‌بخشد. خداوند متعال می‌فرماید: "وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ" {بقره: ۱۸۴} «و روزه‌داشتن برای شما خوب است اگر (حقائق و نکات عبادات را) بدانید».

منبع پژوهش:

<https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/۶۹-۱۱-۲۸۹۱-۱۴۷۵/۱۰,۱۱۸۶>

منبع رده بندی جهانی این مجله:

<http://www.scimagojr.com/journalrank.php?category=۲۹۱۶>

التهاب های موجود در بدن

تحقیقات علمی پیرامون روزه‌ی رمضان و التهاب‌های موجود در بدن

ژورنال Nutrition Research و همچنین کتابخانه‌ی ملی پزشکی آمریکا با انتشار مقاله‌ای به تاثیر روزه گرفتن در ماه رمضان بر سلامتی پرداختند. اینگونه که این پژوهش (۵۰) نفر را شامل شده که رمضان را روزه گرفته‌اند، و اینکه سلولهای دندریتیک و آنتی بادی‌ها برای وقوع التهابات قبل از روزه رمضان و بعد از پایان ماه رمضان مقایسه شد و پژوهش به نتایج ذیل انجامید (مجددا دقت کنید که این مقاله نیز دقیقا روزه گرفتن در خوده "ماه رمضان" در کشورهای مسلمان را مورد بررسی قرار داده و دیگر آتئیست‌ها هیچ بهانه‌ای نخواهند داشت):

۱. روزه از طریق کاهش پروتئین‌های فعال کننده التهابات در بدن به جسم سود می‌رساند.
۲. سلول‌های دندریتیک کاهش پیدا کرد، که بیانگر اینست که جسم در خلال روزه، کمتر در معرض التهابات قرار می‌گیرد با این حال در حالت طبیعی خود باقی می‌ماند.



No_Atheism



Islamway ۱۴۳۴



No_Atheism



No-Atheism.net

۳. چربی ها در بدن کاهش یافت و فشار خون و وزن نیز کاهش پیدا کرد که بدین گونه توان دستگاه گردش خون را بالا می برد.

۴. این پژوهشگران اظهار داشتند که: این اثرات مفید برای بدن، دروازه تحقیقی آتی پیرامون منافع روزه متناوب (همانند: روزه رمضان) در کاهش التهابات درون جسم و در نتیجه درمان بیماریهای التهاب سیستم دفاعی همچون روماتیسم را می گشاید.

لینک ژورنال Nutrition Research:

[http://www.nrjournal.com/article/S5317-0271\(12\)0-0182/fulltext?cc=y](http://www.nrjournal.com/article/S5317-0271(12)0-0182/fulltext?cc=y)

لینک کتابخانه ی ملی پزشکی آمریکا:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23244540>

سلولهای ایمنی بیگانه خوار

روزه رمضان، توان سلولهای بیگانه خوار را بر بلعیدن میکروب ها بهبود می بخشد، طوری که ایمنی فطری را بالا می برد بدون اینکه تاثیر منفی بر سیستم ایمنی داشته باشد. در تحقیقی که سال ۲۰۰۷ میلادی صورت گرفت و در کتابخانه ی ملی پزشکی آمریکا (ncbi) منتشر شد، اقدام به بررسی کمپلکس های ایمنی و تاثیر روزه ماه رمضان در آنها نمودند و این پژوهش بدین نتیجه رسید که قبل یا بعد از رمضان تفاوتی در آنها روی نداده است، و

روزه رمضان سبب بروز هیچ گونه زیانی بر سیستم ایمنی بدن انسان نشده است ﴿﴾

"Ramadan does not have bad effect on immune system of healthy people."

لینک کتابخانه ی ملی پزشکی آمریکا:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18183711>

در سال ۲۰۰۹ میلادی نیز پژوهش دیگری بر روی تعدادی از مسلمانان به منظور میزان تاثیر روزه بر برخی سلولهای ایمنی و نیز توان جسم بر بلعیدن میکروب ها انجام پذیرفت. ۱۳ نفر زن و مرد مورد آزمایش و بررسی قرار گرفتند و آزمایش ها قبل و در اثنای روزه رمضان سنجش گردید و به نتایج ذیل رسید:

۱. با وجود کاهش کار بلعیدن در خلال ماه رمضان، اما میانگین سلولهای شرکت کننده در پروسه بلعیدن افزایش یافت که بر این اساس، این نقص را جبران نمود.



No_Atheism



Islamway ۱۴۳۴



No_Atheism



No-Atheism.net

۲. میانگین توان سلول های نوتروفیل (neutrophil) بر کاهش ماده ی NTP (آزمایش ایمنی) افزایش پیدا کرد که شاخصه ای برای افزایش ایمنی در انسان و توان نابودی میکروب ها در خلال روزه می باشد.

۳. دانشمندان نتیجه گرفتند که روزه رمضان در قدرتبخشی سلولهای نوتروفیل بر بلعیدن و کشتن میکروب ها تاثیر مفیدی دارد ﴿﴾

"CONCLUSION: This study demonstrates the beneficial effect of fasting during Ramadan on neutrophil"

لینک کتابخانه ی ملی پزشکی آمریکا:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/۲۱۰۶۷۰۴۱>

بیماری دیابت (مرض قند) و روزه در رمضان

با افزایش جهانی پژوهشهای مربوط به فواید روزه در سالهای اخیر، برخی ملحدین و صفحاتشان در فیسبوک و... به تدلیس و فریبکاری مردم متوسل شده اند و تحقیقاتی مربوط به تاثیر روزه بر بیماران!! بویژه بیماران دیابتی منتشر نموده اند حال آنکه با خباثت تمام، اجازه روزه نگرفتن بیماران در قرآن را بیان نکرده اند که خداوند متعال در سوره بقره می فرماید:

"فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ" {بقره: ۱۸۴}

«و کسانی که از شما که بیمار یا مسافر باشند (اگر افطار کردند و روزه نگرفتند، به اندازه ی آن روزها) چند روز دیگری را روزه می دارند».

پس برای بیمار، رخصت و اجازه هست که اگر وجود ضرر در صورت روزه گرفتنش ثابت شد روزه نگیرد.

با وجود این، دانشمندان اثبات کرده اند که بیماران دیابتی نیز می توانند به شرط: اتخاذ احتیاطهای مناسب و تماس و مراجعه به پزشک روزه بگیرند.

جمعیت آمریکایی بیماری دیابت (American diabetes association)

در سال ۲۰۱۰ میلادی توصیه هایی برای بیمارانی منتشر نموده که می خواهند بدون اینکه روزه رمضان به آنها زانی برساند روزه بگیرند، که دانشمندان مسلمان و غیرمسلمان در آن مشارکت داشته اند، و شامل توصیه هایی برای روزه گرفتن روزهای دوشنبه و پنج شنبه در



No_Atheism



Islamway ۱۴۳۴



No_Atheism



No-Atheism.net

هر هفته نیز بوده است، حتی تعداد ساعتهای روزه گرفتن در برخی مناطق جهان بالغ بر ۱۸ ساعت رسیده است. این توصیه ها شامل دو پژوهش بوده که پیرامون روزه ایمن بیماران دیابتی سخن می راند و هر دو پژوهش نتایج واحدی را به دست داده است. سپس این جمعیت آمریکایی از چالش ها و مشکلاتی سخن می گوید که بیماران دیابتی گاه در اثنای روزه گرفتن با آن مواجه می شوند و نیز از چگونگی اجتناب از این مشکلات سخن به میان آورده است که ما آنها را در موارد زیر برای شما خلاصه می نماییم:

۱. هر شخصی دارای استقلال (شرایط خاص خود) در روزه گرفتن است و نیز چگونگی تاثیر روزه بر بیمار و توجه به سلامت هر شخص در وهله ی اول بسته به خود شخص دارد.
۲. پیگیری مناسب نسبت گلوکز در خون بویژه برای بیماران دیابتی گروه نخست، و بیماران گروه دوم که درمان آنان نیازمند انسولین است.
۳. توجه به تغذیه مناسب بیماران دیابتی در خلال رمضان و خواب در ساعت های کافی.
۴. به تاخیر انداختن سحری در حد امکان و مصرف کربوهیدرات های پیچیده (که در گیاهان و تره بار، میوه ها و سبزیجات وجود دارد) و افزایش نوشیدن مایعات خلال ساعتهای افطار.
۵. اقدام بیمار به انجام کار و تلاش عادی خود بدون کم و زیاد، همراه با کاهش تلاش بدنی بویژه در ساعتهای اخیر قبل از غروب آفتاب.
۶. توصیه می شود که بیماران دیابتی گروه اول که توان کنترل نسبت قند خون را ندارند در ادای نماز تراویح زیاده روی ننمایند چرا که ایستادن و رکوع طولانی سبب افزایش قند خون آنها می شود.
۷. اینکه به هنگام کاهش سطح قند خون، روزه خود را افطار نمایند (اگر گلوکز خون به کمتر از ۶۰ میلی گرم / [۳,۳ میلی لیتر] برسد) چون در این حالت ترس از وقوع بیهوشی ناشی از نقص قند در حالت تاخیر درمان می رود.
۸. دانشمندان توصیه می کنند که در صورت کاهش قند خون به ۷۰ میلی گرم (۳,۹ میلی لیتر) در ساعت های اولیه آغاز روزه، فوراً روزه خود را متوقف کنند، بویژه در حالتی که درمان در سحری با انسولین یا سلفونیل یوریا یا میگلینتینید انجام گیرد، کما اینکه پرهیز از روزه گرفتن در حال افزایش قند خون به ۳۰۰ میلی گرم (۱۶,۷ میلی لیتر) واجب است.
۹. بیماران دیابتی که برای گرفتن روزه رمضان برنامه ریزی نموده اند بایستی یک یا دو ماه قبل از آغاز ماه روزه داری اقدام به چکاب و ارزیابی پزشکی و اتخاذ برنامه سلامت کنند.



No_Atheism



Islamway ۱۴۳۴



No_Atheism



No-Atheism.net

۱۰. دانشمندان توصیه کرده اند که مسئولین، دوره‌هایی آموزشی به منظور افزایش آگاهی و اجتناب از زیانها و آسیب های احتمالی بیماران دیابتی به هنگام روزه گرفتن برگزار نمایند.
مرجع:

Recommendations for Management of Diabetes During Ramadan

لینک:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC۲۹۰۹۰۸۲/? e_pi =۲٪۷CPAG E_ID۲٪۱۰C۹۵۴۵۸۵۵۳۹۸

آیا روزه ماه رمضان تاثیر منفی بر کلیه‌ها می گذارد چنانکه ملحدین می پندارند؟
(۱) نزد افراد سالم

دانشمندان پژوهشی را انجام دادند که در مجله علمی و مشهور بین المللی " british journal of nutrition" که دانشگاه کمبریج در زمینه علوم تغذیه آنرا صادر می کند پیرامون تاثیر خودداری از مصرف آب اثنای روزه رمضان منتشر شده است، و اقدام به مقایسه این تاثیر در خلال و بعد از رمضان نموده اند، و این پژوهش به نتایج زیر رسیده است:
۱. خودداری از مصرف آب سبب تغییر در کمیت ادرار خارج شده از بدن و همچنین نسبت فشار راندى یا اسمزى، املاح قابل حل، پتاسیم، سدیم، اسیدپته قابل عیارگیری و اوره می شود طوری که بدن با رژیم غذایی حاصله در خلال روزه سازگار می گردد.
۲. این پژوهش نبود هرگونه از عناصر غیرطبیعی در ادرار همانند پروتئین، هموگلوبین، یوروبیلینوژین، گلوکز یا کیتون را روشن ساخت.
۳. دانشمندان بدین نتیجه رسیدند که بدن بدون وقوع هیچگونه اختلال یا اثرات منفی بر کارکرد کلیه ها، با کمبود آب سازگار می گردد.

منبع:

Effects of fasting during Ramadan on urinary excretion in Malaysian Muslims.

لینک از NCBI:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/۲۳۳۴۶۶۸? e_pi =۲٪۷CPAGE ID۲٪۱۰C۵۲۲۷۵۰۰۰۸۲

لینک از این مجله بریتانیایی:



No_Atheism



Islamway ۱۴۳۴



No_Atheism



No-Atheism.net

<https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/effects-of-fasting-during-ramadan-on-urinary-excretion-in-malaysian-muslims/CED۲۴۸DD۲BA۱۲E۲۰۰۶۱C۰۲DCB۷۹A۹A۲۵>

۲. نزد بیماران پیوند کلیه

آیا خودداری از نوشیدن آب در رمضان، تاثیر منفی بر کسانی دارد که عمل سالم پیوند کلیه انجام داده اند چنانکه ملحدین ادعا می کنند؟

مجله Transplantation که در آمریکا صادر می شود و در سطح جهانی در زمینه طب پیوند کلیه ها شماره ۸ می باشد پژوهشی علمی انتشار داده که ابراز می دارد: روزه رمضان برای کسانی که عمل پیوند کلیه داشته اند هیچ ضرری ندارد.

این پژوهش بر روی ۳۵ نفر مسلمان که عمل پیوند کلیه داشته و برای ۳ سال متوالی ماه رمضان را روزه گرفته اند به همراه ۳۳ نفر مسلمان که عمل پیوند کلیه داشته اما رمضان را روزه نگرفتند انجام پذیرفته است. سپس تحلیل هایی که مبنی بر کارکرد کلیه ها بین این دو مجموعه بود مورد مقایسه قرار گرفت و هریک از دو مجموعه، درمانهایی را دریافت داشتند که مانع جسم از وازنش یا رد پیوند کلیه ها شد، چنانکه آن افراد که رمضان را روزه گرفتند از این داروها در سحر و افطار مصرف نمودند و بدانان توصیه شد که بین افطار و سحر، دو لیتر و نصف آب بنوشند.

نتیجه ی پژوهش:

۱. کسانی که رمضان را روزه گرفتند هیچ تاثیر منفی در آنان دیده نشد، و تفاوتی ملموس در میانگین فشار خون یا پروتئین ادرار یا کراتینین خون بین گروهی که روزه گرفته با گروهی که روزه نگرفتند پدیدار نشد.

۲. میانگین نرخ فیلتراسیون گلومرولی (GFR) در خلال روزه نزد روزه داران بطور ملموسی نسبت به کسانی که روزه نگرفتند افزایش یافت، اما پس از پایان روزه، این میانگین به حالت اولیه خود برگشت درست مانند افرادی که روزه نگرفتند.

۳. پژوهشگران اظهار داشتند: که روزه رمضان تاثیر منفی بر کارکرد کلیه ها برای کسانی که پیوند کلیه انجام داده اند نداشته است، و این امر پیشتر در پژوهشهای سابق نیز به چنین نتیجه ای رسیده بود.



No_Atheism



Islamway ۱۴۳۴



No_Atheism



No-Atheism.net

۴. دانشمندان در خلال این پژوهش بیان کردند که: از لحاظ سلامت مشکلی نیست که آن افرادی که عمل پیوند کلیه داشته اند و کراتینین خونشان از (۱۵۰ میلی مول/لیتر) فراتر نرفته روزه بگیرند.

اما نتوانستند مشخص کنند آیا کسی که این نسبت در او از این بیشتر می شود می تواند رمضان را روزه بگیرد یا نه؟

این پژوهش بر روی اشخاصی انجام پذیرفت که کلیه های پیوندی داشتند و به خوبی کار می کرد.

جستجو در سایت NCBI:

Does repeated Ramadan fasting adversely affect kidney function in renal transplant patients?

لینک:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/۱۸۱۹۲۹۲۴? e_pi =۲%YCPAGE_ID%۱۰۲C۹۶۵۷۷۱۳۳۳۸

لینک دانلود صفحه پژوهشی بصورت PDF:

<http://zeze.sci-hub.cc/۱bc۴ad۷c۷۴۷۰۷b۷۳۴۳۶۰۸۶d۲۹۳۱۵be۴b/ghalib۲۰۰۸.pdf>

لینک بیانگر رده بندی این مجله علمی (شماره ۸):

<http://www.scimagojr.com/journalrank.php?category=۲۷۴۷>

۳. بیماران دارای کم کاری کلیه

علم دچار حیرت می شود پیرامون این مسئله که آیا بیمارانی که از کم کاری کلیه ها رنج می برند روزه بگیرند یا نه؟!

در مقالات پیشین از فواید روزه سخن رانیدیم و به نسبت کلیه، خاطرنشان ساختیم که تاثیر منفی بر کلیه های افراد سالم نمی گذارد..

چرا که بدن افراد سالم، خود را در خلال رمضان با روزه سازگار می کند و بخاطر خودداری از خوردن و آشامیدن، متحمل هیچ آزار و زبانی نمی شود چنانکه در مقالات سابق بیان نمودیم.

همچنین مقاله ای علمی پیرامون تاثیر منفی نداشتن روزه بر بیماران پیوند کلیه ارائه دادیم. اما علم درباره مسئله بیماران دارای کم کاری کلیه ای مبهوت مانده که آیا روزه بگیرند یا نه؟



No_Atheism



Islamway ۱۴۳۴



No_Atheism



No-Atheism.net

پس از رصد برخی تعارضات علمی جدلی در این مسئله به شما می‌گوییم که این امر از بیماری به دیگری نسبی می‌باشد و پزشک معالج اوست که برایش مشخص می‌کند روزه بگیرد یا نه..

زیرا از رحمت خداوند به بنده اش اینست که روزه نگرفتن را در صورتی که تاثیر منفی بر بیمار داشته باشد مشروع دانسته است.

اولاً: یکی از دانشمندان غربی، بازنگری علمی کوچکی از برخی پژوهشها پیرامون تاثیر روزه رمضان بر بیماران مبتلا به کم کاری کلیه ای انجام داده است و از رهگذر آن بدین نتیجه رسیده که روزه بر آنان تاثیر منفی نمی‌گذارد، اما محققان گفته‌اند که بیشتر این پژوهشها در مناطق سردسیر انجام گرفته و بعضی در مناطق گرمسیر انجام پذیرفته است، به همین دلیل این بازنگری بخوبی تاثیر مثبت و منفی آب و هوا بر این بیماران را مورد آزمایش قرار نداده است اما ترجیح داده‌اند که آب و هوا تاثیری ندارد با توجه به پژوهشهایی که بدین نتیجه رسیده که روزه هیچ ضرری بر این بیماران و بویژه آنان که در آب و هوای گرم روزه گرفته‌اند نداشته است.

این بازنگری شامل ۶ پژوهش شده است:

نتیجه ۴ پژوهش به نبود ضرر بر بیماران دارای کم کاری کلیه ای انجامیده است و فقط یکی از پژوهشها به وجود ضرر بر بیماران کلیه ای رسیده است و نتیجه یک تحقیق هم به بهبودی بیماران کلیه ای در نمونه‌های آزمایشی به سبب روزه گرفتن انجامیده است و ۴ مورد از این ۶ پژوهش بالا در آب و هوای سرد و ۲ پژوهش نیز در آب و هوای گرم انجام شده است. اما دانشمندان گفته‌اند که می‌توان در اصل نتیجه را تعمیم داد و تاثیر آب و هوای گرم را بی‌تاثیر برشمرد، بدین دلیل که ۲ پژوهشی که در آب و هوای گرم انجام پذیرفته هیچ ضرری را بر کلیه‌های این بیماران به همراه نداشته است.

و دانشمندان توصیه نموده‌اند به: لزوم عمل به توصیه‌های جهانی به بیماران کلیه ای و آگاهی بخشی به مسائل مربوط به غذا و نوشیدنی، و پیگیری مناسب آنها در اثنای روزه در صورتی که پزشک ناظر به حال و وضع بیمار، امکان روزه گرفتن را تایید نماید. همچنین فراهم آوردن مراقبت پزشکی و روانی مناسب برای بیماران.



No_Atheism



Islamway ۱۴۳۴



No_Atheism



No-Atheism.net

دانشمندان نتیجه گرفتند که روزهٔ رمضان برای کسانی که از مشکلات کلیه ای رنج می برند در کل، بدون مشکل است.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4459622/?_e_pi=2%YCPAGE_ID%10C4374976264

Our systematic review and meta-analysis did not show any statistically significant change of GFR before and after Ramadan fasting, indicating that stable patients can safely fast.

<http://bit.ly/2tz5FQL>

ثانیا: در پژوهشی که در سال ۲۰۱۴م انجام شده و بدین نتیجه رسیده که روزه برای بیماران کلیه ای زیانمند بوده است بر کسانی صدق می کرده که از مشکلات قلبی و عروق خونی رنج می برند.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4208786/?_e_pi=2%YCPAGE_ID%10C6804313476

ثالثا: یک پژوهش جدید از عربستان به این نتیجه رسیده که روزه برای این بیماران ضرر دارد و به روزه نگرفتن توصیه نموده است، اما (این تحقیق) شامل بیماران نوع متوسط به شدید بوده و بیماران دارای کم کاری کلیه ای ساده را در بر نگرفته است، و به بیماران کلیه ای درجه سوم به بالا توصیه نموده که روزه نگیرند.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5278065/?_e_pi=2%YCPAGE_ID%10C2881554513

رابعا: در یک بازنگری که در سال ۲۰۱۴م منتشر شد دانشمندان در آن نتیجه گرفتند که روزه برای بیماران کلیه ای ضرری ندارد، اما بیشتر تحقیقات بر روی این بیماران در آب و هوای سرد انجام پذیرفت و هرچند که برخی هم در آب و هوای گرم بود اما ضرری را ثبت نکرد.

دانشمندان نتیجه گرفتند که ضرری به بیماران مبتلا به کم کاری کلیه که رمضان را روزه گرفته اند نرسیده است با وجود اینکه اقرار نموده اند که این امر، جدلی است. ولی هیچ جدل علمی درباره کسانی که پیوند کلیه سالم داشته اند وجود ندارد چرا که روزه به آنان هیچ ضرری نمی رساند.



No_Atheism



Islamway ۱۴۳۴



No_Atheism



No-Atheism.net

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC۴۲۱۴۰۲۸/? e_pi =۲%۷CPAG E_ID۳%۱۰C۹۸۸۷۰۵۹۳۴۸

این جدال باقی می ماند هرچند که دلیل قوی از نبود ضرر و زیان بخاطر روزه بر این بیماران پشتیبانی می کند، و پزشک و نظر وی درمورد حال بیمارش می ماند که مشخص می کند آیا بیمار روزه بگیرد یا نه.

پس اسلام بخاطر بزرگی قانونگذاری و حکمتش، رخصت و اجازه (روزه نگرفتن) را به هنگام احتمال ضرر به جسم صادر کرده است. سپاس برای خدایی که این کلیه را به جسم ما ارزانی داشته است.. همان که ملحدین ادعا می کنند که وجودش تصادفی است!!!

جانب روحی و روانی (خودکشی)

تاثیر روزه رمضان بر جانب روحی-روانی و کاهش دادن میانگین خودکشی: دانشمندان ترک، حالتهای خودکشی در ترکیه را در تمام ماهها به مدت ۳۳ سال مورد بررسی قرار دادند، سپس میانگین خودکشی در رمضان را با ماههای دیگر مقایسه نمودند، و به نتایج ذیل دست یافتند:

-از بین ۴۳۱۵ حالت خودکشی در طول ۳۳ سال، فقط ۲۶۷ حالت در ماه رمضان ثبت شده است کما اینکه میانگین خودکشی از طریق دار زدن نیز نسبت به سایر ماهها کاهش پیدا کرده است.

-میانگین سالانه خودکشی از بین ۳۳ سال تنها در طول ۵ سال در رمضان افزایش یافته است و با کاهش بسیار چشمگیر میانگین خودکشی در ماه رمضان در بقیه سالها یعنی ۲۸ سال بقیه، همراه بوده است.

-دانشمندان نتیجه گرفتند که ماه رمضان، جنبه روحی-روانی مثبتی بر مسلمانان دارد، چرا که احساسات منفی ای که به سبب افسردگی، نگرانی، ترس و... شخص را به خودکشی وا میدارد کاهش پیدا می کند و این از نعمت الله متعال بر مسلمانان است.

خداوند متعال روزه شما را قبول فرماید و بر تقوا و نزدیکی به ذات مبارکش بیافزاید "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ"



No_Atheism



Islamway ۱۴۳۴



No_Atheism



No-Atheism.net

«ای کسانی که ایمان آورده‌اید! بر شما روزه واجب شده همان گونه که بر کسانی که پیش از شما بوده‌اند واجب بوده است، تا باشد که پرهیزگار شوید».

منبع:

[http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00450618,2015,103/10,1080](http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00450618.2015.1031010?src=recsys&journalCode=tajf4775)
[http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00450618,2015,103/10,1080](http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00450618.2015.1031010?src=recsys&journalCode=tajf4775)

روزه رمضان بر مزاج انسان یا کیفیت فعالیت روزانه تاثیر منفی ندارد و او را خسته نمی‌کند.

تازه ترین پژوهش علمی پیرامون این مسئله -که بر روی افرادی که در سال ۲۰۱۵ رمضان را روزه گرفتند انجام شده و امسال ۲۰۱۷ منتشر گردیده- به این نتایج رسیده است که: خودداری ۱۹ ساعته از خوردن و آشامیدن در رمضان در تابستان بر مسلمانان روزه دار تاثیر منفی نداشته است. پژوهشی علمی در مجله علمی شماره ۲۵ سطح جهانی در زمینه علوم تغذیه منتشر شده است، و این پژوهش بر روی مسلمانانی انجام پذیرفته که در سال ۲۰۱۵م، رمضان را روزه گرفته اند و ساعت روزه داری برای آنان در تابستان به بیش از ۱۹ ساعت رسیده است. این پژوهش بر روی جوانان دارای سلامت جسمی انجام شده و محققان، آنها را به دو مجموعه تقسیم نمودند، مجموعه اول رمضان را بطور کامل در فصل تابستان با حدود ۱۹ ساعت روزه گرفته ولی مجموعه دوم رمضان را روزه نگرفتند. دانشمندان، قبل و در روزهای آخر رمضان و نیز پس از پایان یک ماه کامل بین دو مجموعه را مقایسه نمودند و به نتایج زیر رسیدند:

۱. تفاوت ملموسی بین کسانی که رمضان را روزه گرفتند و بین آنهایی که آنرا در روزهای آخر ماه روزه نگرفتند وجود ندارد، بدین معنا که کسی که ۱۹ ساعت را در تابستان روزه می گیرد هیچ تاثیری منفی بر وی نمی گذارد.

۲. مزاج و توان بدن بر تحمل خستگی و خواب در خلال روز برای روزه داران بهبودی پیدا کرد، و این امر به هنگام مقایسه بین همان حالات پیش از رمضان و در نیمه رمضان و حتی یک هفته پس از پایان رمضان بود، بعد از آنکه یک ماه کامل را بطور ۱۹ ساعت روزانه در تابستان روزه گرفتند.



No_Atheism



Islamway ۱۴۳۴



No_Atheism



No-Atheism.net

Findings demonstrate that Ramadan fasting did not significantly influence mood, fatigue and QoL, when compared to NFG. Even, it gives benefit to fasting group with regard to these parameters.

پژوهشی علمی در بیمارستان عمومی حمد در دوحه به منظور بررسی تاثیر روزه رمضان بر بیماران مسلمان مبتلا به تنگی نفس انجام شده است.

این بیماران بر حسب زمان ورودشان به بیمارستان سه قسم شدند: ۱. خلال ماه رمضان ۲. قبل از رمضان ۳. بعد از رمضان.

سپس مقایسه ای بین کارکردهای تنفس در آنها انجام دادند..

و پژوهش به این نتیجه رسید که میانگین ورود حالات بیماران مبتلا به تنگی نفس به بیمارستان در خلال ماه رمضان (نسبت به قبل و بعد) تاثیری نداشته است، کما اینکه روشن گردید که هیچ تفاوتی در کارکردهای تنفسی در مقایسه بین ماه رمضان و ماه قبل و ماه بعد از آن وجود ندارد.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16805414?_e_pi=2%YCPAGE_ID%102CfY149Y463.



جنبه روحی و روانی (افسردگی و نگرانی)

شغل پرستاری از شغل‌هایی است که با توجه به ارتباط زیاد پرستاران با بیماران، بیشترین تاثیر را بر سلامت روانی دارد.

در پژوهشی که در سال ۲۰۱۳م پیرامون روزه رمضان بر روی ۳۱۳ پرستار زن و مرد که در رمضان مشغول بکار هستند انجام شده است در آن، سطح فشار روانی قبل و بعد از پایان ماه رمضان مقایسه شده و سپس نتایج مقایسه گردیده است. این پژوهشگران در تحقیق علمی خود به میزان جانب ایمانی و روحانی که در خلال ماه رمضان افزایش می یابند استدلال نمودند، چنانکه برخی معتقد هستند که معنویت، جزئی از شکل اجتماعی، بیولوژیک و روانی قلمداد می شود، و دلایلی وجود دارد مبنی بر اینکه ایمان دینی و نماز و عبادت، اثرات مثبتی بر سلامت جسمی و عقلی انسان دارند. این پژوهش به نتایج ذیل رسیده:

۱. سلامت روانی پرستاران زن بعد از روزه رمضان بهبود یافت و سطح فشار روانی نسبت به وضعیت قبل از رمضان کاهش پیدا کرد.
 ۲. همچنین میانگین ناکامی و یأس پس از روزه ماه مبارک رمضان کاهش یافت.
 ۳. میانگین نگرانی خلال روزه رمضان کاهش پیدا کرد.
- دانشمندان نتیجه گرفتند که عبادت های دینی در روزه رمضان دارای تاثیر مثبتی است اینگونه که فشار روانی، سرخوردگی و نگرانی را کاهش می دهد.

منبع:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3748544/?_e_pi=2%7CYPAGE_ID%10C9557380455

آیا روزه برای افراد سالم زیانبار است آن چنان که برخی افراد، مردم را بدان فریب می دهند؟

با وجود پژوهش های علمی که پیرامون فواید روزه منتشر نمودیم اما برخی افراد را می بینیم که کماکان تلاش می کنند مردم یا خود را اینگونه فریب دهند که روزه زیانبار است. برای شما، بیشتر پژوهش ها را از سال ۱۹۶۰ تا سال ۲۰۰۹ میلادی جمع آوری کردیم که از بین ۱۰۰ مجله علمی بین المللی و معتبر در حوزه تغذیه منتشر شده و دارای رتبه ۳۸ در سطح جهان است که Annals of Nutrition and Metabolism (Ann Nutr



No_Atheism



Islamway ۱۴۳۴



No_Atheism



No-Atheism.net

Metabol نام دارد و این پژوهش شامل ۱۱۳۳ آزمایش علمی از کشورهای مختلف بر روی روزه رمضان در کشورهای مختلف مسلمان است که از ۱۳ تا ۱۸ ساعت در مدت ۲۹ یا ۳۰ روز، روزه می گیرند.

خلاصه اینکه همه افراد سالم می توانند با خیال راحت ماه رمضان را روزه بگیرند بدون اینکه کوچکترین تاثیر خطیری بر سلامتی شان وجود داشته باشد. و برای تعدادی بیماران نیز که دوست دارند روزه بگیرند بهتر است با پزشکان متخصص مشورت نمایند و از توصیه های آنها پیروی کنند.
منبع:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/۲۰۴۲۴۴۳۸>

حوادث رانندگی:

پژوهشهای جدید، عامل معنوی روزه رمضان را در جلوگیری از افزایش میانگین حوادث رانندگی با وجود گرسنگی و تشنگی که مسلمان در اثنای روزه احساس می کند بررسی نموده است.

پژوهشی عمومی انجام پذیرفته که به بررسی این امر می پردازد که آیا روزه رمضان با افزایش میانگین تصادفات ارتباط دارد یا خیر؟ چنانکه دانشمندان اقدام به جمع آوری تعدادی از تصادفات کردند سپس آنهایی که در ماه رمضان اتفاق افتاده را با سایر ماهها مقایسه نمودند.

این پژوهش بدانجا رسید که میانگین تصادفات به سبب جنبه معنوی، افزایش نمی یابد و بدین گونه، پژوهشهای قدیم در دهه نود که افزایش میانگین آن در رمضان را ترجیح می داد رد کرد و حتی بیان داشت که میانگین تصادفات در رمضان کاهش یافته است. و دانشمندان اظهار داشته اند که "جنبه معنوی در رمضان که از انجام طاعاتی همچون روزه و نماز بسیار حاصل می شود بر جنبه روانی غلبه می کند که ممکن است در نتیجه گرسنگی و تشنگی انسان در اثنای روزه اش حاصل آید".

The religious and spiritual atmosphere that embraces fasting people during the holy month of Ramadan causes neutralization of the adverse affects of increased nervousness and high temper of the fasting people. Thus resulting in a decrease rather than an increase in the rate of RTA

منبع:



No_Atheism



Islamway ۱۴۳۴



No_Atheism



No-Atheism.net

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/۲۲۲۶۶۴۹۸?_e_pi=۲%۷C%PAGE_ID%۱۰۲C۷۰۴۰۴۲۰۰۷۵

بنابراین روزه، مدرسه‌ای بزرگ قلمداد می‌شود:
و پژوهش دیگری چنین برشمرده که روزه، ارتباطی با میانگین افزایش تصادفات در رمضان به سبب خود روزه ندارد بلکه به سبب شلوغی پیش از افطار یا تراویح در برخی مناطق است چنانکه میزان زیادی از تصادفات در آن وقت روی می‌دهد، افزون بر آن، نسبت بیشتر مربوط به عابران پیاده است نه آنهایی که بر ماشین سوار هستند.
اما میانگین کلی وقوع تصادفات در رمضان افزایش پیدا نمی‌کند؛ یعنی این امر مرتبط به عاداتهای اجتماعی است نه اینکه نتیجه روزه گرفتن باشد، پس میانگین تصادفات افزایش نیافته بلکه زمان وقوع آنها در رمضان در نتیجه شلوغی تغییر کرده است، و چگونگی تصادفات در مقایسه با سایر ماهها تغییر یافته است اما میانگین کلی آن به روزه مربوط نمی‌باشد.

منبع:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/۲۵۹۳۳۵۶۳?_e_pi=۲%۷C%PAGE_ID%۱۰۲C۱۱۷۷۲۰۲۰۲۸

سپس پژوهش دیگری در قزاقستان انجام شده که وجود افزایش میانگین تصادفات در رمضان در بزرگسالان را رد کرده است و بیان داشته که این امر، با پژوهش‌های پیشین تعارضی ندارد که افزایش میانگین در برخی کشورهای عربی و بعضی کشورهای اروپایی را ترجیح می‌داد، و گفته که این امر، جدلی است و بین پژوهش‌های پیشین، تعارض بوده است و این پژوهش هرگونه ارتباطی میان روزه رمضان و میانگین تصادفات را رد کرده است.
We found no evidence of the increased risk of injuries among the elderly in Kazakhstan during Ramadan.

منبع:

[http://www.publichealthjrnل.com/article/S۳۵۰۶-۰۰۳۳\(۱۶\)۶-۳۰۳۱۴/fulltext](http://www.publichealthjrnل.com/article/S۳۵۰۶-۰۰۳۳(۱۶)۶-۳۰۳۱۴/fulltext)

پس این نتایج به میزان دینداری جامعه، عادات اجتماعی و التزام جامعه به خویشتن داری در هنگام روزه مرتبط است چرا که این نتایج متعارض است و نمی‌توان آنها را تعمیم داد.



No_Atheism



Islamway ۱۴۳۴



No_Atheism



No-Atheism.net

همچنین پژوهش دیگری در ترکیه انجام پذیرفته که جنبه معنوی را اثبات می کند و کاهش میانگین های خودکشی در رمضان را در نتیجه بالا بردن سلامت روانی توسط دین با وجود گرسنگی و تشنگی در اثنای روزه ترجیح می دهد.

منبع:

<http://www.tandfonline.com/doi/abs/00450618,2015,103/10,10804775?src=recsys&journalCode=tajf&20>

این امر از امور شگفت انگیزی است که رسول خدا ﷺ ما را به غلبه بر جنبه روانی امر فرموده است که گاهی در نتیجه گرسنگی و تشنگی بر انسان غلبه می کند، پیامبر ﷺ بدین گونه انسان را بر خویشتن داری حتی در شرایط ویژه هم امر نموده است: "إن سابه أحد أو قاتله فليقل إني صائم" «اگر کسی او را دشنام گفت یا با او به جنگ و ستیز پرداخت باید بگوید من روزه ام».

روزه رمضان و فعالیت مغز انسان

دانشمندانی، پژوهشی علمی به منظور شناخت تاثیر روزه بر قشر مغزی فرد روزه دار انجام دادند. چنانکه این پژوهش بر روی مسلمینی انجام پذیرفت که ماه رمضان را روزه گرفتند و در زمان روزه از خوردن آب و غذا خودداری نمودند و شامل ۱۴ شخص مسلمان شد اما ۶ نفر از آنها پژوهش را تا پایان تکمیل کردند. این پژوهش بوسیله دستگاه اف ام آر آی (FMRI) بر مغز روزه داران در دو زمان مختلف اجرا شد: زمان نخست ۵ تا ۱۰ روز پیش از روزه است سپس بار دیگر در روزهای آخر ماه رمضان (یعنی پس از نزدیک ۲۸-۲۹ روز از روزه) به اجرا در آمد و نتیجه دستگاه تصویربرداری مغناطیسی (FMRI) چنین می باشد: -افزایش حجم و تراکم قشر مغزی حرکتی.

-افزایش جریان خون به این قشر مغزی البته نه بصورتی زیاد.

-بهبود کارکردهای مغزی و کاهش خطورت بیماریهای ضد اعصاب همچون الزایمر و پارکینسون.

پژوهشگران نتیجه گرفتند که روزه دارای تاثیراتی ملموس و مثبت بر فعالیت قشر مغزی است و با وجود ارتباط دقیق بین تصاویر دستگاه (FMRI) و فعالیت عصبی (مغزی) در اثنای روزه اما کماکان نیازمند نتایجی حتمی می باشد.



No_Atheism



Islamway ۱۴۳۴



No_Atheism



No-Atheism.net

پس سپاس برای خداوندی که عبادتش را سودرسان و مفید برای بندگان در دنیا و آخرت قرار داده است.

الله متعال می فرماید: {وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ} (و روزه داشتن برای شما بهتر است اگر (حقایق و نکات عبادات را) بدانید).

و بدین گونه، زنجیره مقالات خود پیرامون روزه رمضان، فواید آن و بیان تدلیس و فریب منتشره توسط دشمنان دین را پایان می دهیم، و خاطرنشان می سازیم که این زنجیره مقالات، ویژه روزه رمضان است نه آنطور که فریبکاران مدلس سعی دارند مردم را چنین فریب دهند که مختص روزه از خوردن غذا است و شامل نوشیدنیها نمی شود و کسی که می خواهد از درستی گفته های ما اطمینان یابد به منابع ارائه شده مراجعه نماید.

و یادآور می شویم که ما روزه می گیریم نه بدین خاطر که دارای فواید علمی یا اموری این چنینی است بلکه برای رضایت الله متعال روزه می گیریم و مقالاتی که در این زمینه بیان داشتیم از باب بیان نعمتهای پروردگار و اعتراف به فضل او بر ما است و نیز از باب اجرای این گفته وی می باشد که می فرماید: {وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ} (و در خود وجود شما (انسانها، نشانه های روشن و دلایل متقن برای شناخت خدا و پی بردن به قدرت او) است. مگر نمی بینید؟).

بنابراین ما روزه می گیریم چون شریعت خداوند است و این مقالات علمی که منتشر می نماییم فقط اعترافی به فضل خداوند بر ما و رد دروغبافی های دشمنان پیرامون روزه است.

تقبل الله منا و منکم

<http://moscow.sci-hub.io/c8c84fc030d400353d/boujrafi2006.pdf>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16710683>

تهیه شده در: «رد شبهات ملحدین»



No_Atheism



Islamway ۱۴۳۴



No_Atheism



No-Atheism.net